



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
5月11日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 690 kcal	【早餐】 (食材)	叻仔魚粥 (叻仔魚, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 鮑魚菇, 紅蘿蔔)	Tiny fish congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	照燒肉片 (豬肉片, 洋蔥, 白芝麻)	Stir fried sliced meat with Japanese barbecue sauce
	副菜 (食材)	小黃瓜炒豆包 (豆包, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir-fried tofu skin, cucumber and vegetables
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	蕃茄蛋花湯 (粗骨, 牛番茄, 雞蛋, 豆腐)	Eggdrop and tomato soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	蘋果派+麥茶	Apple pie + Wheat tea
5月12日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 3.3 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 651 kcal	【早餐】 (食材)	黑糖捲+豆漿 (黑糖捲, 黃豆)	Steamed brown sugar bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	香菇炒肉絲 (豬肉絲, 鮮香菇, 蔥)	Stir fried shredded pork and black mushroom
	副菜 (食材)	咖哩鯛魚 (鯛魚, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔)	Braised bream fillet with curry sauce
	青菜 (食材)	炒福山萵苣 (萵苣, 蒜)	Stir fried lettuce
	湯品 (食材)	冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	肉燥餛飩湯麵	Wonton noodles with minced pork sauce
5月13日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 3.7 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 735 kcal	【早餐】 (食材)	奶油麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Butter bread + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	韓式酢醬麵 (豬肉丁, 豆干, 洋蔥, 杏鮑菇, 洋芋, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 雞蛋麵)	Korean lack Bean Sauce Noodles
	主菜 (食材)	蜂蜜蒜味炸雞【一人兩支】 (翅小腿)	Honey garlic chicken
	副菜 (食材)	焗香螺貝【一人一個】 (焗香螺貝)	Baked shellfish with cheese
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	黃豆芽海帶湯 (粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)	Kelp and soybean sprout soup
	水果	大西瓜	Watermelon

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】





薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
5月14日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.4 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 688 kcal	【早餐】	什錦通心麵	Macaroni with meat sauce
	(食材)	(豬絞肉, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 通心麵)	
	【午餐】		
	主食	雜糧飯	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	主菜	肉絲炒三絲	Stewed pork shreds with vegetable
	(食材)	(豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮筍)	
	副菜	玉米小珠貝	Sauteed shellfish with corn sauce
	(食材)	(小珠貝, 洋芋, 玉米粒, 紅蘿蔔)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	味噌湯	Bean curd and miso soup	
(食材)	(豆腐, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌)		
水果	蘋果	Apple	
【安親班】	雞絲飯	Chicken rice	
5月15日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 689 kcal	【早餐】	烤地瓜+豆漿	Roasted sweet potato + Soybean milk
	(食材)	(地瓜, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	打拋豬	Thai basil minced pork
	(食材)	(豬絞肉, 洋蔥, 牛番茄, 九層塔)	
	副菜	三色炒蛋	Scrambled eggs with mixed vegetable
	(食材)	(雞蛋, 三色豆)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	什錦菇湯	Black mushroom and edible seaweed soup	
(食材)	(豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜)		
水果	芭樂	Guava	
【安親班】	什錦烏龍麵	Udon noodles with meat and vegetable	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

